

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	3	50	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり	150	0:04:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	8	3	1' 20"	4	60~70	FR	T字 スムース HR22~24 適宜前横呼吸	2400	0:32:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得		0:01:00
									1st パドル+ブイ 2st ブイのみ 3st スイム		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
swim	50	×	4	2	0' 50"	3・6	50・80	FR	スムーズ・ハード・ハード・スムーズ/12.5m T字ターン 前横呼吸	400	0:06:40
			1	1	0' 30"				ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識		0:00:30
									前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく		
									セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ	100	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	100	×	6	3	1' 30"	3~6	50~80	FR	シンクロスイム 2本ずつDES イージー~スムーズハード	1800	0:27:00
			1	2	5' 00"				セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ		0:10:00
									起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ		
									ただし、グループのペースが上がる集団泳を模索してみる		
									セット間で、各々の感覚やきつさなどを共有して次のセットへ		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									6200	2:08:40	

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	50	×	4	1	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	200	0:03:20
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	9	2	1' 30"	4	60~70	FR	前横呼吸 スムース テンポ HR22~24 前横呼吸で身体が上がりすぎない	1800	0:27:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1st パドルスイム 2st スイム		
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	5	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	500	0:08:20
			1	1	0' 30"				ツイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識		0:00:30
									前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく		
									セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ	100	0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	6	3	1' 35"	3~6	50~80	FR	シンクロスイム 2本ずつDES イージー~スムーズハード	1800	0:28:30
			1	2	5' 00"				セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ		0:10:00
									起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ		
									ただし、グループのペースが上がる集団泳を模索してみる		
									セット間で、各々の感覚やきつさなどを共有して次のセットへ		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5650	2:08:40

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	50	×	4	1	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~4本DES フォーム~スムーズハード 脈上げ・メインへの準備 適宜前横呼吸	200	0:03:40
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	8	2	1' 40"	4	60~70	FR	前横呼吸 スムース テンポ HR22~24 前横呼吸で身体が上がりすぎない	1600	0:26:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1st パドルスイム 2st スイム		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	ヘッドアップスカーリング 1~2本 フロント 3~4本 フィニッシュ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル ヘッドアップ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	4	2	0' 55"	3・6	50・80	FR	T字ターン 前横呼吸 スムース・ハード・ハード・スムーズ/12.5m	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識		0:00:30
									前横呼吸で身体が上がりすぎない 上下動を少なく		
									セットレスト30秒 セット毎に回り方チェンジ	100	0:05:00
選手・学生メニュー ↓											
swim	100	×	5	3	1' 45"	3~6	50~80	FR	シンクロスイム 2本ずつDES イージー~スムーズハード	1500	0:26:15
			1	2	5' 00"				セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ		0:10:00
									起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳ぐ		
									ただし、グループのペースが上がる集団泳を模索してみる		
									セット間で、各々の感覚やきつさなどを共有して次のセットへ		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5050	2:06:25